

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Центр развития ребенка - детский сад № 58 »

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«09» августа 2021 г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей от 3 до 7 лет на 2021 – 2022 учебный год

Разработала: инструктор по ФК
Пашковская Г.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел Программы:	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	3
1.3	Принципы Программы	4
1.4	Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности	5
1.5	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	6
1.6	Структура физкультурной образовательной деятельности	8
1.7	Интеграция образовательных областей	9
1.8	Планируемые результаты освоения Программы	9
2.	Содержательный раздел Программы	10
2.1	Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет	10
2.2	Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	12
2.3	Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	15
2.4	Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	19
2.5	Формы, средства и методы реализации Программы	23
2.5.1	Формы работы	23
2.5.2	Средства двигательной деятельности	23
2.5.3	Методы физического развития...	24
2.6	Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	25
2.7	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	26
2.8	Социальное партнерство — как форма организации физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ	27
3	Организационный раздел Программы	28
3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение 1)	28
3.2	Организация двигательного режима (приложение 2)	30
3.3	Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение 3)	32
3.4	Комплексно – тематическое планирование (приложение 5)	34
	Список используемой литературы	78

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) и с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе).

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Образовательные:

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;

- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Принципы Программы.

В соответствии со стандартом программа построена на следующих принципах:

- Поддержка разнообразия детства. Выстраивание образовательной деятельности с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
- Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни.
- Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества с взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.
- Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.
- Сотрудничество ДООУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.
- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
- Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастные - психологические особенности.
- Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

- Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

1.4. Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50-60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (паспорт здоровья), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.5. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного

функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

1.6. Структура физкультурной образовательной деятельности.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (1 раз в спортивном зале, 1 раз на улице и 1 раз в бассейне). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Физкультурная образовательная деятельность состоит из трех частей:

Вводная-помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у детей интерес к занятию, создать бодрое настроение.

В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с предметами и без.

Основная-в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества.

В нее входит: специальные (подводящие) упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная-снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия.

В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Образовательная деятельность по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ОД по традиционной схеме;
- ОД, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- ОД - тренировки в основных видах движений;
- Ритмическая гимнастика;
- ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- ОД - зачеты, во время которых дети диагностические задания;
- Сюжетно - игровая ОД
- По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

1.7. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемные моменты и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие.

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

укрепление физического и психического здоровья детей:

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;

- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1 Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.
5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). *Бросание мяча* вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо/влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Скочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбейкеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
6. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
7. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
8. Приучать к выполнению действий по сигналу.
9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в

чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Ходьба между линиями* (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать

руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками впередназад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.3 Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врасыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств

(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см) Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений,

использованием перекрестного и одноименного движения рук, и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2— 3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки

вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.5 Формы, средства и методы реализации Программы.

2.5.1. Формы работы.

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия;
- Утренняя гимнастика;
- Подвижные игры;
- Физминутки, физкультурные паузы;
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- Гимнастика после сна;
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация о
- Психогимнастика
- Элементы оздоровительной детской йоги
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

2.5.2. Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разнонаправленно воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен

в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.5.3. Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).
- Соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме).
- Метод круговой тренировки (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

2.6 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:
-физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
-профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
-способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей);
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей);
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т. д
- проекты;
- мастер-классы (делюсь опытом);
- фотовыставки (транслирую успехи детей);

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни-это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

2.8. Социальное партнерство — как форма организации физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ

Взаимодействие с различными социальными партнёрами способствует созданию условий для всестороннего, полноценного развития ребенка, повышению педагогического мастерства педагогов, специалистов, сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Учреждение	Задачи, решаемые в совместной работе	Формы работы с детьми	
Управление образования Администрации ЗАТО Северск	Научно-методическое сопровождение. Консультационная поддержка	-	
МАУ ЗАТО Северск «РЦО»		Конкурсы, фестивали, смотры	
МБОУ «СОШ № 198»	Позитивная социализация детей, формирование физического развития воспитанников, формирование личности ребенка, способной к самореализации, самоопределению в социальной среде.	Спортивные соревнования	План о сотрудничестве 2021-2022 учебный год от 01.09.2021 г.
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 59» МБДОУ «ЦРР – детский сад № 60» МАДОУ «Детский сад №48»	Формирование физического развития воспитанников, становление уровня социальной компетенции участников образовательного процесса, направленных на активное освоение здорового образа жизни.	Спортивные соревнования, фестивали,	План сетевого взаимодействия
МБУДО ДЮСШ «Лидер»	Формирование физического развития воспитанников, формирование личности ребенка, способной к самореализации, самоопределению в социальной среде.	Спортивные соревнования, Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций I-II ступеней (мальчики, девочки 6-10 лет)	
Биологическое	<i>Физическое развитие.</i>	Проведение	Договор о

агентство Федеральное государственное бюджетное учреждения «Сибирский федеральный научно- клинический центр»	Лечебно- профилактическое, консультационное сопровождение. Реализация программы «Здоровье»	профилактических прививок. Профилактические осмотры врачами- специалистами. Ведение медицинских карт детей	сотрудничест ве
---	---	--	--------------------

Сотрудничество с учреждениями физкультурно оздоровительной направленности предполагает продолжение физического развития воспитанников, формирование личности ребенка, способной к самореализации, самоопределению в социальной среде, подготовку спортивной смены. Благодаря организации образовательной деятельности, процесс социализации дошкольника проходит более эффективно и качественно. Можно отметить количественное увеличение детей, которые за небольшой промежуток времени смогли раскрыть свои способности и задатки и использовать свои способности в дальнейшей жизни.

Взаимное сотрудничество способствует развитию творческого потенциала специалистов по физической культуре и спорту, их самовыражению

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.

Приложение №1

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по ФК. воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительны ые к школе группы	1 раз в год	старшая медсестра, врач- педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Инструктор по ФК.
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего	3 раза в неделю	Инструктор по ФК. воспитатели групп

		возраста)		
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по ФК., музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по ФК.
11	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель,

III. Профилактические мероприятия

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры,	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень	Ст. медсестра
----	---	------------	----------------------------------	---------------

	работа с родителями)		весна) возникновения инфекции)	
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по ФК воспитатели
IV. Закаливание				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели

3.2 Организация двигательного режима

Приложение №2

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8- 10мин	Ежедневно 10- 12мин
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Двигательная разминка	-	-	-	Ежедневно во время большого перерыва между образовательно деятельности (с преобладанием статических поз 7-10 мин.
Физкультминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин

Инд. раб. по развитию движений на прогулке	4-6 мин	10-15 мин	15-20 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/ г	40 мин/2р/ г	60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Прогулки-походы в лес или в близлежащий парк (пешие, лыжные)	2-3 раза в месяц, время отведенное воспитателем игр и упражнений			
30-45 мин.	45-100 мин.	60-120 мин.		
Вне групповые (доп. виды образовательной деятельности) - Школа мяча - Крепыши - Степ-аэробика	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи • Домашние задания • Физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении • Участие родителей в мероприятиях детского сада	Определяются воспитателем, специалистом			
По желанию родителей, воспитателей и детей				
Во время подготовки и проведения физкультурных досугов				

недели здоровья, туристических походов, посещения открытых видов деятельности				
---	--	--	--	--

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

Приложение №3

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	3 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая	5 шт.
Лестница деревянная треугольная	1 шт.
Мячи: маленькие (теннисные, средние (резиновые), большие (резиновые, баскетбольные, №3) фитболы	30 шт. 20 шт. 20 шт. 10 шт.
Гимнастический мат	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 70 см)	25 шт.

Гимнастический кочки	10 шт.
«Диск здоровья»	12 шт.
Детские гантели	20шт.
Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см) для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15 шт. 15 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	25 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	20 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	6 шт.

Ворота	2 шт.
Бадминтон	4 пары
Кубики пластмассовые	40 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Канат 5 м	1 шт.
Коврик со следами (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	20 пар
Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	2 шт.
Мишень для метания	2 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (3м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Детский эспандер	12 шт.
Самокат	2 шт.
Ходули, балансир	По 3 шт.
Дорожка из брусков	1 шт.
Степ - платформа	11 шт.
Гимнастический комплекс (кольца, канат, лестница)	1 шт.
Коврик, валик, мячик массажные, полусфера, тактильная дорожка, массажное	По 16 шт. 3 шт. 2 шт.
кольцо, «дорожка здоровья», платки, пуговицы, карандаши	12 шт. 20 шт.
Большой массажный мяч	1 шт.

3.4 Комплексно – тематическое планирование.

Физическая культура во второй младшей группе

Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег всей группой в одном направлении и за инструктором.	<p>ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой 	<p>Упр. на координацию движений: (челночный бег 2х5м.) Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) П.И. «Самолеты»</p>	<p>Дыхательное упражнение «На заправке» (Ноги на ширине плеч, выполняем движение рук от груди вниз и произносим «ш-ш-ш» 3 раза.)</p>
<p>3,4 неделя Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить метанию малого мяча. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег колонной по одному всей группой.	<p>ОРУ с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени 	<p>Метание малого мяча в даль. Бег в рассыпную. П. И. «Сова»</p>	<p>Пальчиковая игра «Цап – царап»</p>

Физическая культура во второй младшей группе

Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя Закреплять умение ходить и бегать по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; бег по кругу друг за другом, змейкой.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с, оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 5. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте 	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (вокруг предметов). Прыжки в длину с разбега, приземление на две ноги пружинкой (приземление на мат).</p> <p>Подвижная игра: «Как-то мы в лесу гуляли»</p>	<p>«Дерево, птицы и кустик» Дети идут по кругу, когда инстр-р произносит слово «дерево» дети поднимают руки вверх, «птицы» руки в стороны, «кустик» дети присаживаются и руками касаются пола</p>
<p>3,4 неделя Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; в прыжках в длину с разбега. Развивать внимание</p>	<p>Ходьба и бег между двумя линиями. Бег с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища. 5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад 	<p>«Кого не стало» Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инстр-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало</p>	<p>«Кого не стало» Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инстр-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

Физическая культура во второй младшей группе

Ноябрь – гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, лазание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с высоты 20см., в подлезание под дугу на четвереньках, развивать силу и глазомер</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот (по сигналу).</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с., гантели в руках опущены вниз. Повороты, наклоны головы 2. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей. 	<p>Лазание: подлезание под дугами на четвереньках (высота от пола 40 и 50см)</p> <p>Прыжки: с высоты 20см. на гим. мат (приземление на две ноги, мягкое).</p> <p>Подвижная игра: «Прятки с ежиком» Ежик – ребята я хочу поиграть с вами в прятки. Дети закрывают глаза. В это время взрослый прячет ежика (на видное место). Дети отыскивают ежика.</p>	<p>«Ежик» Предложить детям сделать из пальчиков ежа (сложить ладони, пальцы выпрямить). Ежик маленький замерз(прижать пальцы). И в клубок свернулся. Солнце ежика согрело (выпрямить пальцы). Ежик развернулся.</p>
<p>3,4 неделя Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, учить ходить змейкой, удерживать равновесие, упр. «березка», бег врассыпную.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: о. с. внутри обруча. Обруч поднять вверх, вернуться в И.п. 2. И. п.: о. с. обруч перед грудью. Повороты туловищем. 3. И. п.: о. с. обруч над головой. Наклоны туловищем. 4. И. п.: о. с. обруч поставить на полу перед собой, держав его двумя руками Наклоны вперед. 5. И. п.: о. с. обруч лежит на полу. Прыжки на двух ногах в обруч из обруча. 6. И. п.: о. с. обруч лежит на полу. Ходьба по краю обруча по кругу. 	<p>Равновесие: ходьба по скамейке. Упр. «Березка» (выполнять на гим. мате с помощью инструктора)</p> <p>Подвижная игра: «Сова»</p>	<p>«Пузырь»</p>

Физическая культура во второй младшей группе

Декабрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, учить ходить змейкой, развивать ловкость, силу и глазомер.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p>	<p>ОРУ с гим. палочками: 1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой. 2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п. 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища. 4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п. 5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую. 6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Упражнения на развитие силы: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки произвольно. (3-4 раза). Подтягивание на перекладине из положения лежа (2-3 раза) Упражнения на гибкость: наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя и сидя. Подвижные игры: «Снежинки». Дети выполняют движ. в соответствие с текстом. Мы снежинки, мы пушинки, покружиться мы не прочь. Мы снежинки-балеринки мы танцуем день и ночь. Встанем вместе все в кружок-получается снежок.</p>	<p>Дых. Упр. «Ветер»</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала; пролезать в обруч на четвереньках. Учить правильно координировать движения рук и ног в лазание по гим. стенке.</p>	<p>Бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.</p>	<p>ОРУ с ленточками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в руках внизу. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки внизу. Поочередное поднимание рук вверх 3. И. п.: о. с, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на носках направо, налево, руки в стороны. 4. И. п.: о.с - ленточки в стороны. Приседания, ленточки за спину. 5.И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол 6. И.п.: о.с – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек 7. И. п.: о. с. ленточки на полу. Поднимание и опускание ленточек пальцами правой ноги, затем левой</p>	<p>Лазание: по гимн. стенке, пролезать в обруч на четвереньках. Вис на перекладине. Подвижные игры: « Мороз»</p>	<p>«Воздушный шар»</p>

Физическая культура во второй младшей группе

Январь – спортивные игры

Педагогические задачи	Структура занятия				
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть	
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения		Игры малой подвижности	
<p style="text-align: center;">2 неделя</p> <p>Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за направляющим, бегать врассыпную; упражнять координацию движений с мячом. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба и бег всей группой в одном направлении за направляющим.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться и. п. 6. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой 		<p style="text-align: center;">Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) Метание: перекалывание мяча с одной руки в другую, прокатывание мяча по скамейке правой и левой рукой.</p>	<p style="text-align: center;">Игры малой подвижности</p> <p style="text-align: center;">Дыхательное упражнение</p>
<p style="text-align: center;">3,4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить подбрасывать и отбивать мяч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища. 5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад 		<p style="text-align: center;">Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры</p> <p>Метание подбрасывание мяча вверх и отбивание от пол. Ловить мяч двумя руками.</p>	<p style="text-align: center;">Игры малой подвижности</p> <p style="text-align: center;">Пальчиковая игра</p>

Физическая культура во второй младшей группе
(февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, в подлезании под дугу</p>	<p>Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу</p>	<p align="center">ОРУ с косичкой:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Поднимаем руки с натянутой косичкой в перед, вверх и.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута в согнутых перед грудью руках. Руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу. Полуприсесть, руки с косичкой вперед и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Повороты туловища. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одну руку вверх, другую вниз и наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыжки через косичку на двух ногах вперед.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе Прыжки: на двух ногах с продвижением, чередуя с ходьбой Метание: перекатывание мяча друг другу руками в парах Лазание: подлезание под дугу на четвереньках Подвижные игры: «Путанница»</p>	<p align="center">«Скажи и покажи»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Закреплять умение ходить перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (приседанием, с перешагиванием предметов); бег в рассыпную</p>	<p align="center">ОРУ с гантелями:</p> <p>1. И. п.: о.с.: руки опущены, повороты головы. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Наклон вперед, одну руку вперед и. п. Тоже другой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Приседание с постукиванием гантелей по полу. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях перед грудью. («бокс») 7. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе. Катание гантелей правой затем левой ногами</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи (15-20см) Прыжки: прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой Метание: прокатывание мяча по скамейке Лазание: ползание на четвереньках Подвижные игры: «Цветные автомобили»</p>	<p align="center">Дыхательные упражнения</p>

Физическая культура во второй младшей группе

(март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную</p>	<p>Ходьба по кругу парами на носках, на пятках, с высокими подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег враспынную</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя 2. И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. 5. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. 7. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 8. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру Прыжки: в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50см) Метание: отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену Лазание: лазать по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту трех реек) Подвижные игры: «Такси»</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, с разворотом в противоположную сторону по сигналу; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с ленточками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Поочередное поднятие рук вверх. 3. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на месте на носках, руки в стороны. 4. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол 6. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыжки на двух ногах с потряхиванием ленточек над головой</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина 4м) Прыжки: прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до предмета 40-50см) Метание: сбивание мячом кегли (расстояние 1-1,5м) Лазание: лазать по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту 4 реек) Подвижные игры: «Поезд»</p>	<p>Дыхательные упражнения</p>

Физическая культура во второй младшей группе
(апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p>1, 2 неделя Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, врассыпную, в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые и в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Обруч вынести вперед, вверх и в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях. Присесть, вынести обруч вперед и в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо и в и. п. 5. И. п.: о. с.- обруч стоит на полу в правой руке. вращать обруч, не отрывая пальцы рук. Тоже левой рукой 6. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах внутри обруча 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем обруче, руки на поясе. Ходьба по обручу сначала пальцами ног, серединой ступни и затем пяточками</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2м) Лазание: лезть по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту четырех реек) Подвижные игры: «Найди свой домик»</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в ходьбе и беге и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с, платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: о. с, платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с, руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке со свободными движениями рук Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота над полом 5 см) Метание: бросание мяча о пол и ловля его руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени Подвижные игры: «День-ночь, огонь-вода»</p>	<p>Дыхательные упражнения</p>

Физическая культура во второй младшей группе
(Май)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег всей группой в одном направлении и за инструктором.	<p align="center">ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться и. п. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой 	<p align="center">Упр. на координацию движений: (челночный бег 2х5м.)</p> <p align="center">Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание)</p> <p align="center">П.И. «Самолеты»</p>	<p align="center">Дыхательное упражнение «На заправке» (Ноги на ширине плеч, выполняем движение рук от груди вниз и произносим «ш-ш-ш» 3 раза.)</p>
<p>3,4 неделя Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить метанию малого мяча. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег колонной по одному всей группой.	<p align="center">ОРУ с гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени 	<p align="center">Метание малого мяча в даль. Бег в рассыпную.</p> <p align="center">П. И. «Сова»</p>	<p align="center">Пальчиковая игра «Цап – цап»</p>

Физическая культура в средней группе

Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание, подвижные игры	
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учитывать не нарушать правило игры в подвижных играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками. 3. И. п.: о. с, обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и пролезть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. 4. И. п.: стоя, о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 5. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. 6. И. п.: стоя, о. с, ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой 	<p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p>Упр. на коорд – ю: челночный бег 3х5м</p> <p>Подвижные игры: «Космонавты» (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в раке</p>	<p>МПИ «Змейка»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 5. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях. 	<p>Метание вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p> <p>Бег: переменный бег (чередуя быстрый и медленный).</p> <p>Подвижные игры: «Сова» Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирают», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>

Физическая культура в средней группе

Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с разбега, в прыжках из обруча в обруч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с кубиками:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, ударить кубиками над головой. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног. 3. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания. 4. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями. Поднимание ног вверх. 5. И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами. 6. И. п.: о. с. кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой. 7. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега через веревку (высота верёвки от пола 5-10 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Упр. на дыхание. Подвижные игры: «Лавишки»</p>	<p style="text-align: center;">«Море волнуется»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. Учить прыжкам в высоту с места и с разбега. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с гантелями</p> <p>1. И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Стигание и разгибание рук в локтях 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени</p>	<p>Прыжки в высоту с места до предмета (предмет на 5-10 см выше поднятой руки ребенка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 10-15см., разбег начинать с правой стороны затем с левой). Подвижные игры: "Птички и кошка" Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они улетают (убегают) за круг.</p>	<p style="text-align: center;">«Кого не стало» Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инст-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

Физическая культура в средней группе

Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии, закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25 см, развивать мелкие мышцы рук. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; бег по сигналу, дыхательные упражнения</p>	<p>ОРУ с гим. палкой:</p> <p>1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.</p> <p>2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.</p> <p>6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Упр. «березка»</p> <p>Прыжки с высоты 20-25см.(приземляться на гим. мат, на согнутые ноги).</p> <p>Подвижные игры: «Перелет птиц» Дети стоят врассыпную по залу, они «птицы». По сигналу «Птицы улетают!»- дети «птицы» подтянув руки в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря!» - дети летят на деревья (гим. стенка, скамейки и т.д). По сигналу «Буря прекратилась»- «птицы» спускаются и снова летают.</p>	<p>«Море волнуется»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, равновесие.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег по сигналу.</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с, оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</p> <p>5. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), упр. «березка»</p> <p>Подвижные игры: «Кошка и мышки»</p>	<p>«Кого не хватает?»</p> <p>Дети стоят в кругу, закрывают глаза, инст-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

Физическая культура в средней группе

Декабрь-гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	
<p>1, 2 неделя Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p>ОРУ с гим. палочками:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., палка на плечах. Поднять палку вверх в и.п. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклон вперед, вниз, руки поднять вверх и в и. п. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги согнуть в коленях и вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу, палка в руках. Поднимаем руки вверх, наклон вперед, с касание пальчиков на ногах и прокатывание палки по ногам И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Приседания. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыжки через палку правым и левым боком И. п.: палка на полу. Ходить по палке 	<p>Упражнения на развитие силы: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх (в руках гим. палочка) с помощью рук поднимаем туловище. (5-6 раза). Подтягивание на перекладине из положения лежа (4-5 раза)</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу.</p> <p>Подвижные игры: «Домашние птицы»</p>	<p>«Воздушный шар»</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в висе и в лазание по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег врассыпную с остановкой на сигнал</p>	<p>ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. И. п.: о. с, оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте 	<p>Лазание: по гимн. стенке, ползание по гим. скамейке на четвереньках.</p> <p>Вис на перекладине.</p> <p>Подвижные игры: «Веселые снегири»</p>	<p>«Подружились»</p>

Физическая культура в средней группе

Январь – спортивные игры

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учить не нарушать правило игры в подвижных играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками.</p> <p>3. И. п.: о. с, обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.</p> <p>5. И. п.: стоя, о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</p> <p>7. И. п.: стоя, о. с, ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p>Упр. на коорд – ю: челночный бег 3х5м</p> <p>Подвижные игры: «Космонавты» (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в ракетах</p>	<p>МПИ «Змейка»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>3. И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить.</p> <p>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.</p> <p>5. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</p> <p>6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях.</p>	<p>Метание вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Бег: переменный бег (чередуя быстрый и медленный).</p> <p>Подвижные игры: «Сова» Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирают», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p>Самомасаж и дыхательные упражнения</p>

Физическая культура в средней группе
(февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчика ми», бег спиной вперед, легкий бег</p>	<p align="center">ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, в руках внизу. Руки через стороны, ударить кубиками над головой, за спиной и т.д. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания. И. п.: сидя на полу, кубики зажать между ступнями. Поднимание ног вверх. И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами. И. п.: о. с. Кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую. 	<p>Равновесие: ходьба по доске Прыжки: в длину с места (до ориентира 50 см) Метание: скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см) Подвижные игры: «Ловишка с ленточкой»</p>	<p align="center">Дыхательные упражнения</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча и ловле двумя руками</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег враспынную с остановкой на сигнал, прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p align="center">ОРУ с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по наклонной доске Прыжки: со скамейки Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его Лазание: ползание на четвереньках по скамейке Подвижные игры: «День, ночь, огонь, вода»</p>	<p align="center">«Скажи и покажи»</p>

Физическая культура в средней группе (март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице чередующимся и приставным шагом, в катании обруча между предметами, пролезать прямо и боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчиками», бег спиной вперед, легкий бег</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и пролезть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезание правым и левым боком И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни 	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком, по веревке прямо</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Метание: прокатывание обруча между предметами (40-50см)</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10см)</p> <p>Подвижные игры: «Найди себе пару»</p>	<p>МПИ «Один-много»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча и ловле двумя руками</p>	<p>Ходьба и бег между предметами, ходьба с заданием для рук, на носках, на пятках, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег враспынную с остановкой на сигнал, бег</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять вперед, поднести к груди и и. п.. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклон к правой ноге и. п. Тоже с левой. И. п.: п. о. с., палка на плечах. Приседания. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и в и. п. И. п.: стоя сбоку от палки. Прыжки правым и левым боком через палку на двух ногах И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). Также левую ногу 	<p>Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70см), ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Прыжки: в длину с места (до ориентира 60см)</p> <p>Метание: бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах</p> <p>Лазание: ползание, сидя, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги</p> <p>Подвижные игры: «Чайник»</p>	<p>МПИ «Съедобное-несъедобное»</p>

Физическая культура в средней группе (апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчиками», бег спиной вперед, легкий бег, быстрый бег, спиной вперед</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад 	<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>Прыжки: в длину с места до ориентира (60см)</p> <p>Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние 1,5м между детьми)</p> <p>Лазание: «муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени)</p> <p>Подвижные игры: «Земля, вода, воздух, огонь»</p>	<p>МПИ «Придумай фигуру»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Учить играть с элементами соревнования, закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба, прыжки вперед на двух ногах, бег, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с косичкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Поднимаем руки с натянутой косичкой вперед, вверх и.п. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута в согнутых перед грудью руках. Руки вперед и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу. Полуприсесть, руки с косичкой вперед и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. повороты туловища. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одну руку вверх, другую вниз и наоборот. И. п.: натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, а затем другую и в и. п. И.п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади. Наклон вниз, руки поднять вверх. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыжки через косичку на двух ногах вперед. 	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Прыжки: через веревку боком с места</p> <p>Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо (расстояние 1,5-2м и высота 1,5м)</p> <p>Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч над полом 10см); лазание по гимнастической стенке</p> <p>Подвижные игры: «Выложи солнышко»</p>	<p>МПИ «Узнай, кто позвал?»</p>

Физическая культура в средней группе

(май)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание, подвижные игры	
<p style="text-align: center;">1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учить не нарушать правило игры в подвижных играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками.</p> <p>3. И. п.: о. с, обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.</p> <p>5. И. п.: стоя, о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</p> <p>7. И. п.: стоя, о. с, ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p>Упр. на коорд – ю: челночный бег 3х5м</p> <p>Подвижные игры: «Космонавты» (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в ракетах</p>	<p style="text-align: center;">МПИ «Змейка»</p>
<p style="text-align: center;">3, 4 неделя</p> <p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p>3. И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить.</p> <p>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.</p> <p>5. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</p> <p>6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях.</p>	<p>Метание вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p> <p>Бег: переменный бег (чередуя быстрый и медленный).</p> <p>Подвижные игры: «Сова»</p> <p>Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирают», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p style="text-align: center;">Самомассаж и дыхательные упражнения</p>

Физическая культура в старшей группе

Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1. 2неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперед, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в и.п.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка».</p> <p>7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p>Прыжки: упражнение «Пингвины».</p> <p>О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . Челночный бег 3x10м</p> <p>П.И. «Бездомный заяц» По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убежать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайце становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.</p>	<p>ОРУ с гим. палкой:</p> <p>1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.</p> <p>2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.</p> <p>6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Метание: мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Метание мешочков в даль, правой и левой рукой.</p> <p>Бег: переменный бег(в быстром темпе и легкий бег) П.И</p> <p>«Вышибаль»</p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

Физическая культура в старшей группе

Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1. 2 неделя</p> <p>Упражнять в беге враспынную, в прыжках в длину с разбега, в прыжках из обруча в обруч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки». Бег быстрый чередуя со спокойным бегом. Дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрию, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрию, при этом закрывается левая).</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с, обруч внизу. Поднять обруч вперед, вверх и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повороты туловища вправо, влево.. И. п.: о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. И. п.: о. с, обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки на двух ногах. 	<p>Прыжки: в длину с разбега через веревку (высота верёвки от пола 20-30 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Упр.на дыхание.</p> <p>Подвижная игра «Птицы в клетке» Одна половина детей, взявшись за руки, образует круг — клетку, другая — птицы — располагается свободно по внешнему кругу. «Клетка» поднимает соединенные руки вверх, играет музыка. Птицы начинают пробегать под руками в клетку и выбегать из нее. Когда музыка прекращается, «клетка» закрывается. Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными. Они подключаются к «клетке», взявшись с ними за руки.</p>	<p>«Море волнуется»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. Учить прыжкам в высоту с места и с разбега. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, руки; на пятках; в полу приседе, «тараканчики», «обезьянки». Бег змейкой, обычный бег, бег с ускорением, по сигналу.</p>	<p>ОРУ с гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели. 	<p>Прыжки: в высоту с места до предмета (предмет на 10-15 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 20-30см., разбег начинать с правой стороны затем с левой).</p> <p>Подвижные игры: «Эстафеты».</p>	<p>Дыхательные упражнения, самомассаж</p>

Физическая культура в старшей группе

Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, координацию движений, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя Упражнять в беге по кругу с поворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, закреплять умения ползать по гимнастической скамье на четвереньках, Учить прыжкам на скакалке.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «тараканчики», с разведением носков врозь, спиной вперед, легкий бег, беге по кругу с поворотом в противоположную сторону по сигналу.</p>	<p>ОРУ с утяжелителями 1. И. п.: о. с, ут-ль в одной руке,руки поднять через стороны верх, переложить ут-ль в другую руку, И.п. 2. И. п.: о. с.ут-ль в двух руках прижат к правому плечу, вытянуть руки в перед, затем прижать к левому плечу. 3. И. п.:о.с., ут-ль в правой руке опущена вниз, левая на поясе, круговые движения прямой рукой с ут-лем, затем другой рукой. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, ут-ль в двух руках, вверху. Наклоны в стороны. 5. И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, ут-ль в руках. Наклоны к левой, к правой ноге. 6. И. п.: сидя на полу ноги вместе отведены в сторону,ут-ль на полу, на уровне колен, руке в упоре сзади. Переносы ног через ут-ль. 7.И. п.: о. с., ут-ль зажат в коленях. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>Равновесие: упр. «ласточка), кувырки в перед (выполняются на гим. мате с помощью инст-ра). Прыжки: на скакалке Лазание: ползание по гимнастической скамье на четвереньках Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>«Испорченный телефон»</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках со сменой положения рук по команде; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с дыхательными упражнениями, ходьба и бег змейкой</p>	<p>ОРУ без предметов. 1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1-правую ногу назад на носок, руки за голову, 2-И.п. То же левой ногой. 2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1--поворот вправо, правую руку вправо; 2-И-п. То же влево. 3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1-выпад правой ногой вперед-пружинистые покачивания;4-И.п.То же левой ногой. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;3-выпрямиться, руки в стороны; 4-И.п.То же к правой ноге. 6. И. п. — основная стойка руки вдоль на поясе.. Прыжки на двух ногах .</p>	<p>Равновесие: упр. «березка», кувырки в перед (выполняются на гим. мате с помощью инст-ра). Подвижные игры: «Ловишка в кругу»</p>	<p>«Назови ласково»</p>

Физическая культура в старшей группе

Декабрь-гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	
<p>1, 2 неделя Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни 	<p>Упражнения на развитие силы: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке (10-15 раз). Подтягивание на перекладине из положения лежа (10-12 раз) Упражнения на гибкость: наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу. Подвижные игры: «Поймай рыбку»</p>	<p>«Щука»</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в висе и в лазании по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег.</p>	<p>ОРУ с кубиком:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклон вперед, касание кубиком носка правой ноги в и. п. то же к левой ноге. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повороты туловища вправо с касанием кубика пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую и к левой ноге то же. И. п.: о.с., кубик в правой руке. Приседания, руку с кубиком вытянуть вперед и вернуться в и. п. И. п.: о. с., - подбросить кубик, поймать его руками И.п.: о.с., кубик на полу. Прыжки и ходьба на двух ногах вокруг кубика 	<p>Лазание: по гимн. стенке с переходом на право и на лево. Вис на перекладине.</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТЫ</p>	<p>«Найди предмет» Голящий закрывает глаза, дети прячут предмет. Голящий за короткое время должен найти спрятанный предмет.</p>

Физическая культура в старшей группе (январь)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперёд, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в. и.п.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка».</p> <p>7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p>Прыжки: упражнение «Пингвины».</p> <p>О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . Челночный бег 3x10м</p> <p>П.И. «Бездомный заяц» По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убежать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайцем становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	<p>Ходьба в колон не по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.</p>	<p>ОРУ с гим. палкой:</p> <p>1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.</p> <p>2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.</p> <p>6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Метание: мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Метание мешочков в даль, правой и левой рукой.</p> <p>Бег: переменный бег(в быстром темпе и легкий бег)</p> <p>П.И «Вышибаль»</p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

Физическая культура в старшей группе
(февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики»,</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п.</p> <p>4. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> <p>7. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</p>	<p>Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние 30см)</p> <p>Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед (6м)</p> <p>Метание: мешочков от плеча в горизонтальную цель</p> <p>Лазание: по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет</p> <p>Подвижные игры: «С льдинки на льдинку»</p>	<p>«Добрые слова»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в равновесии в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в кольцо; развивать ловкость; глазомер</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой подскоки, боковой галоп</p>	<p>ОРУ с палкой:</p> <p>1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять вперед, поднести к груди и и. п..</p> <p>2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклон к правой ноге и.п. Тоже с левой.</p> <p>3. И. п.: п. о. с., палка на плечах. Приседания.</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.</p> <p>5. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя сбоку от палки. Прыжки правым и левым боком через палку на двух ногах</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч (6-8)</p> <p>Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> <p align="center">ЭСТАФЕТЫ</p>	<p>Дыхательные упражнения</p>

Физическая культура в старшей группе

(март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой», бег спиной вперед; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики», «разведчики»</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и в и. п. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни 	<p>Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры</p> <p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки в высоту с разбега Метание: прокатывание набивного мяча в парах Лазание: подлезание под дугу (высота 40-40см) Подвижные игры: «Дружные парочки»</p>	<p>МПИ «Горячий мяч»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой, с захлестыванием ног назад подскоки, боковой галоп</p>	<p>ОРУ со скакалкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., скакалка сложена четверо, руки внизу. Руки вверх, правую ногу на носок, тоже левой ногой И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу в обеих руках. Руки вверх, наклон вправо, выпрямиться, тоже влево И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, поднимание вверх правую руку и. п., тоже левую руку. И. п.: стоя на коленях, руки внизу со скакалкой. Сесть на правое бедро, руки вперед и. п., затем на левое бедро И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх И. п.: стоя сбоку от скакалки. Прыжки через скакалку с поворотом кругом И. п.: стоя, скакалка лежит по кругу, ходьба по скакалке по кругу ногами 	<p>Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч (6-8) Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движениями Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТЫ</p>	<p>МПИ «Сороконожках»</p>

Физическая культура в старшей группе
(апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой», бег спиной вперед; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики», «разведчики»</p>	<p>ОРУ со скакалкой:</p> <p>1. И. п.: о. с., скакалка сложена вчетверо, руки внизу. Руки вверх, правую ногу на носок, тоже левой ногой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу в обеих руках. Руки вверх, наклон вправо, выпрямиться, тоже влево</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, поднимание вверх правую руку и. п., тоже левую руку.</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки внизу со скакалкой. Сесть на правое бедро, руки вперед и. п., затем на левое бедро</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх</p> <p>6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую вниз и наоборот</p> <p>8. И. п.: стоя сбоку от скакалки. Прыжки через скакалку с поворотом кругом</p> <p>7. И. п.: стоя, скакалка лежит по кругу, ходьба по скакалке по кругу ногами</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Метание: прокатывание набивного мяча в парах</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (высота 40-40см)</p> <p>Подвижные игры: « Дружные парочки»</p>	<p>МПИ «Горячий мяч»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой, с</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <p>1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя</p> <p>2. И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.</p> <p>5. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками</p> <p>6. И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч (6-8)</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движениями</p> <p>Лазание: влезание на наклонную</p>	<p>МПИ «Сороконожках»</p>

	<p>захлестыванием ног назад ПОДСКОКИ, боковой галоп</p>	<p>7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</p>	<p>лесенку, спуск по вертикальной лесенке</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТЫ</p>	
--	---	---	--	--

Физическая культура в старшей группе (май)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперёд, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.</p>	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</p> <p>5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в. и.п.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка».</p> <p>7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p>Прыжки: упражнение «Пингвины».</p> <p>О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . Челночный бег 3x10м</p> <p>П.И. «Бездомный заяц» По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убежать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайцем становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	<p>Ходьба в колон не по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.</p>	<p>ОРУ с гим. палкой:</p> <p>1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.</p> <p>2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.</p> <p>6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Метание: мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p>Метание мешочков в даль, правой и левой рукой.</p> <p>Бег: переменный бег(в быстром темпе и легкий бег) П.И</p> <p>«Вышибалы»</p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

Физическая культура в подготовительной к школе группе

Сентябрь – легкая атлетика.

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию, прыжки с места, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость, ориентирование в пространстве. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, ходьба одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки», приставным шагом, ходьба перестроением. Лёгкий бег, бег спиной вперед. Змейкой, бег по сигналу.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы</p> <p>2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево.. 4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперед, прогибая спину, руки вперед 5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрыть обруч одной рукой (пока не остановится) 6.И. п.: о. с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч на полу. Прыжок в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см)</p> <p>Челночный бег 3х10м.</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек» (У водящего в руках платочек. Остальные дети встают в круг. Водящий с внешней стороны круга обходит детей и старается незаметно положить платок на плечо одного из игрока и продолжает движение. Игрок, заметив платок, должен тут же бежать по внешней стороне круга и стараться занять свободное место в круге, кто не успел тот водящий.)</p>	<p>«Назови ласково»</p>
<p>3,4 неделя</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега на выносливость, метание в цель, ориентирование в пространстве, внимание. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, сменяющим, широким шагом, в полу приседе, боковой галоп; чередую лёгкий бег с быстрым бегом (1-2 круга)</p>	<p>ОРУ с малым мячом:</p> <p>1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в и.п., затем другую сторону. 3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом.</p>	<p>Метание: малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Подвижная игра: «Воробьи - вороны» (Дети делятся на 2 команды. Одна команда – «Воробьи», другая – «Вороны». Команды строятся напротив друг друга на расстоянии 2-3м. По команде «Воробьи» команда «Воробьев» должна догонять команду «Ворон», а по команде «Вороны» - наоборот. Игра продолжается пока одна из команд не переловит всех детей.)</p>	<p>«Паутинка» (Дети встают в круг, водящий закрывает глаза. Дети не отпускают рук запутываются. Водящий должен распутать детей.)</p>

		6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 7.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)		
--	--	---	--	--

Физическая культура в подготовительной к школе группе

Октябрь – легкая атлетика.

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p>1,2 занятие Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, боковой галоп вправо и влево; подскоки, построение в три колонны; лёгкий бег.</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1.И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2.И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 6.И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. (через натянутую веревку на высоте 30 – 40см) Подвижные игры: «Весёлые собачки» Все дети встают в круг. Один водит. Он ходит снаружи круга и внезапно дотрагивается до одного из стоящих в кругу. С этого момента ведущий бежит в одну сторону, а этот игрок – в другую. Они бегут снаружи круга. Когда они встречаются, то должны встать напротив друг друга хлопнуть по ладошкам друг другу и сказать «гав-гав». После этого они продолжают бегать. Тот игрок, который занимает пустое место раньше другого, остается на этом месте, а другой становится водящим.</p>	<p>«Глухой телефон»</p>
<p>3,4 занятие Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в высоту с разбега и с места. Закрепление построения в</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперёд, боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, спиной вперёд. Построение в колонну по двое, по трое.</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы. 2.И. п.: о. с, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. 3.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться и.п., затем другу 4.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 5.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 6.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом</p>	<p>Прыжки в высоту с места до предмета (предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 30-40см., разбег начинать с правой стороны затем с левой). Подвижная игра: «Пугало и воробей» Дети выбирают водящего, которому дают прозвище «пугало». Дети встают вокруг «пугало», взявшись за руки, идут по кругу и проговаривают слова: Пугалу наскучило, Воробьев пугать. Хочется и пугалу с нами поиграть.(дети хлопают в ладоши).</p>	<p>«Улитка» Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые) Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь)</p>

<p>колонну по двое и по трое.</p>		<p>7.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 8.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руке)</p>	<p>Пугало услышало детский шум и смех. («Пугало кружится»). Закружилось пугало на глазах у всех. Пугалу так хочется с нами поиграть. (дети подходят к «пугалу», которое выполняет пружинку). Пугалу приходится воробьев пугать. (дети убегают. «Пугало догоняет).</p>	<p>левой руки) Отвори скорей калитку, (левая рука "открывает" калитку), Пропусти домой улитку (правая рука "проползает")</p>
-----------------------------------	--	---	--	--

Физическая культура в подготовительной к школе группе

Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1, 2 неделя</p> <p>Упражнять в равновесии; в кувырках вперед; прыжки на скакалке. Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колена, прыжки на правой и на левой ноге с продвижением вперед; бег спиной вперед, лёгкий бег, построение в три колонны.</p>	<p>ОРУ с гим. палкой:</p> <p>1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и п. то же левой ногой.</p> <p>2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.</p> <p>5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.</p> <p>6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо, боком, упр «Ласточка». Кувырки вперед (выполнять на гим. мате с помощью инструктора)</p> <p>Прыжки: на двух ногах, на скакалке.</p> <p>Подвижные игры: «Цапли» Водящий «цапля», остальные «лягушата». «Лягушата» встают в круг, а «цапля» в центре. «Лягушата» идут по кругу и проговаривают: Идет, идет охота, заквакало болото, Лягушки удирают, со всех зеленых лап. Им вовсе неохота, Чтоб цапля их зацапала, Цап, Цап, Цап! После последних слов «лягушата» разбегаются, а «цапля» их ловит. Последний «лягушонок» самый ловкий и становится «цаплей».</p>	<p>«Внимательный ребенок» Все встают в круг. Инструктор проговаривает упр., а показывает другое. Дети должны выполнить то упр., которое инструктор проговаривает. Кто ошибается выходит из круга.</p>
<p>3,4 неделя</p> <p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений; закреплять умения ориентировки в пространстве</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной, перекатом с пятки на носок, подскоки, бег с захлестыванием голени и с выбрасыванием прямых ног вперед.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы</p> <p>2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево.</p> <p>4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперед, прогибая спину, руки вперед</p> <p>5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (пока не остановится)</p> <p>6.И. п.: о.с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии.</p> <p>7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. Кувырки вперед (выполнять на гим. мате с помощью инструктора), упр. «березка».</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Пальчиковая игра «Апельсин»</p>

Физическая культура в подготовительной группе

Декабрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	
<p>1, 2 неделя Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p>ОРУ с малым мячом: 1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в И.п., затем др. сторону. 3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом. 6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 7.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)</p>	<p>Упражнения на развитие силы: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке, при подъеме туловища касаемся локтями колени (15-20 раз). Подтягивание на перекладине из положения лежа (12-15 раз) Упражнения на гибкость: наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу. Подвижные игры: «Ловишка-ежик»</p>	<p>«Найди предмет»</p>
<p>3, 4 неделя Упражнять в висе и в лазании по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег.</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх. Отвести одну ногу на носок в сторону и в и. 2. И.п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращение согнутыми руками вперед-назад. 3. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена.</p>	<p>Лазание: по гимн. стенке с переходом на право и на лево. Вис на перекладине. ЭСТАФЕТЫ</p>	<p>«Щука»</p>

		<p>4. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей и в и. п., то же левой.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны.</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотронуться до нока ноги. То же левой.</p> <p>7. И. п.: гантели на полу. Прыжки через гантели, чередуя с ходьбой</p>		
--	--	--	--	--

Физическая культура в подготовительной к школе группе (январь)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию, прыжки с места, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>1,2 неделя</p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость, ориентирование в пространстве. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, ходьба одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки», приставным шагом, ходьба перестроением.</p> <p>Лёгкий бег, бег спиной вперед.</p> <p>Змейкой, бег по сигналу.</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы</p> <p>2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево.</p> <p>4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперед, прогибая спину, руки вперед</p> <p>5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (пока не остановится)</p> <p>6.И. п.: о. с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии.</p> <p>7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч на полу. Прыжок в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см)</p> <p>Челночный бег 3x10м.</p> <p>Подвижная игра «Возьми платочек» (У водящего в руках платочек. Остальные дети встают в круг. Водящий с внешней стороны круга обходит детей и старается незаметно положить платок на плечо одного из игрока и продолжает движение. Игрок, заметив платок, должен тут же бежать по внешней стороне круга и стараться занять свободное место в круге, кто не успел тот водящий.)</p>	<p>«Назови ласково»</p>
<p>3,4 неделя</p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега на выносливость, метание в цель, ориентирование в пространстве, внимание. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полу приседе, боковой галоп; чередуя лёгкий бег с быстрым бегом (1-2 круга)</p>	<p>ОРУ с малым мячом:</p> <p>1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в и.п., затем другую сторону.</p> <p>3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.</p> <p>5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка»</p>	<p>Метание: малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Подвижная игра: «Воробьи - вороны» (Дети делятся на 2 команды. Одна команда – «Воробьи», другая – «Вороны». Команды строятся напротив друг друга на расстоянии 2-3м. По команде «Воробьи» команда «Воробьев» должна догонять команду «Ворон», а по команде «Вороны» - наоборот. Игра продолжается пока одна из команд не переловит всех детей.)</p>	<p>«Паутинка» (Дети встают в круг, водящий закрывает глаза. Дети не отпуская рук запутываются. Водящий должен распутать детей.)</p>

Физическая культура в подготовительной группе
(февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p>1, 2 неделя Упражнять в равновесии; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; прыгать в высоту, вести мяч, развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед, боковой галоп</p>	<p>ОРУ с кубиками: <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, в руках внизу. Руки через стороны, ударить кубиками над головой, за спиной и т.д. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. Круговые движения прямыми руками И. п.: о. с., один кубик на ладони, другой на голове. Повороты вокруг себя. И. п.: сидя на полу, кубики зажать между ступнями. Поднимание ног вверх. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе. Поднять ноги вверх постучать кубиками под ними и в и. п. И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами. И. п.: о. с. Кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую. </p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках Прыжки: высоту с разбега Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметов Подвижные игры: «Ловишка мячом»</p>	<p>«Найди мяч»</p>
<p>3, 4 неделя Укреплять мышцы кистей рук, стоп, учит прыгать через скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии; лазании по</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные упражнения, бег</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой: <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., палка на плечах. Поднять палку вверх в и.п. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и встать на носки, опустить палку и опуститься на пятки, тоже левой рукой И. п.: сидя, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги согнуть в коленях и вернуться в и. п. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Приседания. </p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пятку к носку Прыжки: через скакалку Метание: броски мяча в парах через сетку Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>	<p>Дыхательные упражнения</p>

<p>гимнастической лестнице, воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях</p>	<p>со сменой направления по сигналу, легкий бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)</p>	<p>5. И. п.: сидя на полу, палка в руках. Поднимаем руки вверх, наклон вперед, с касание пальчиков на ногах и прокатывание палки по ногам 6. И. п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повороты. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклон вперед, вниз, руки поднять вверх и в и. п. 8. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклоны вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу в сторону на носок 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыжки через палку правым и левым боком 10. И. п.: палка на полу. Ходить по палке</p>	<p>ЭСТАФЕТЫ</p>	
--	---	--	------------------------	--

Физическая культура в подготовительной группе
(март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p align="center">1, 2 неделя</p> <p>Учить прыгать через большой обруч; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед</p>	<p align="center">ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни 	<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка</p> <p>Прыжки: через большой обруч (как через скакалку)</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх</p> <p>Подвижные игры: «Вышибалы»</p>	<p align="center">МПИ «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем»</p>
<p align="center">3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные упражнения, бег со сменой направления по сигналу, легкий</p>	<p align="center">ОРУ с набивным мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, 	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке</p> <p>Прыжки: через скамейку на двух ногах вправо-влево, держась руками за скамейку</p> <p>Метание: передача мяча с отскоком от пола, в движении</p> <p>Лазание: ползание по полу на животе, спине с подтягиванием</p>	<p align="center">Дыхательные упражнения</p>

	<p>бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)</p>	<p>опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</p>	<p>руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТЫ</p>	
--	--	---	---	--

Физическая культура в подготовительной группе
(апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p>1, 2 неделя</p> <p>Учить прыгать через большой обруч; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни 	<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка</p> <p>Прыжки: через большой обруч (как через скакалку)</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх</p> <p>Подвижные игры: «Вышибалы»</p>	<p>МПИ «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем»</p>
<p>3, 4 неделя</p> <p>Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию движений,</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные упражнения, бег со сменой направления по</p>	<p>ОРУ с набивным мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке</p> <p>Прыжки: через скамейку на двух ногах вправо-влево, держась руками за скамейку</p> <p>Метание: передача мяча с отскоком от пола, в движении</p> <p>Лазание: ползание по полу на</p>	<p>Дыхательные упражнения</p>

ловкость, быстроту, силу	сигналу, легкий бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)	<p>6. И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п.</p> <p>7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево</p> <p>8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п.</p> <p>9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</p> <p>10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</p>	<p>животе, спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья</p> <p style="text-align: center;">ЭСТАФЕТЫ</p>	
--------------------------	---	--	---	--

Физическая культура в подготовительной к школе группе (май)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p>1,2 занятие Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, боковой галоп вправо и влево; подскоки, построение в три колонны; лёгкий бег.</p>	<p>ОРУ с гантелями: 1. И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. (через натянутую веревку на высоте 30 – 40см) Подвижные игры: «Весёлые собачки» Все дети встают в круг. Один водит. Он ходит снаружи круга и внезапно дотрагивается до одного из стоящих в кругу. С этого момента ведущий бежит в одну сторону, а этот игрок – в другую. Они бегут снаружи круга. Когда они встречаются, то должны встать напротив друг друга хлопнуть по ладошкам друг другу и сказать «гав-гав». После этого они продолжают бегать. Тот игрок, который занимает пустое место раньше другого, остается на этом месте, а другой становится водящим.</p>	<p>«Глухой телефон»</p>
<p>3,4 занятие Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в высоту с разбега и с места. Закрепление построения в</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперёд, боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, спиной вперёд. Построение в колонну по двое, по трое.</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы. 2. И. п.: о. с, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться и.п., затем другу 4. И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом</p>	<p>Прыжки в высоту с места до предмета (предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 30-40см., разбег начинать с правой стороны затем с левой). Подвижная игра: «Пугало и воробей» Дети выбирают водящего, которому дают прозвище «пугало». Дети встают вокруг «пугало», взявшись за руки, идут по кругу и проговаривают слова: Пугалу наскучило, Воробьев пугать. Хочется и пугалу с нами поиграть. (дети хлопают в ладоши).</p>	<p>«Улитка» Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые) Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь)</p>

<p>колонну по двое и по трое.</p>		<p>7.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 8.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руке)</p>	<p>Пугало услышало детский шум и смех. («Пугало» кружится). Закружилось пугало на глазах у всех. Пугалу так хочется с нами поиграть. (дети подходят к «пугалу», которое выполняет пружинку). Пугалу приходится воробьев пугать. (дети убегают. «Пугало» догоняет).</p>	<p>левой руки) Отвори скорей калитку, (левая рука "открывает" калитку), Пропусти домой улитку (правая рука "проползает")</p>
-----------------------------------	--	---	--	--

Список используемой литературы.

1. Реализация образовательной области «Физическое развитие». Автор Байнова Г. Ю. Моргачева В. А. Пересыпкина Г. М.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
4. Малыши играют в шашки. В.Г.Гришин, Москва «Просвещение» 1991г.
5. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашквичене, Москва «Просвещение» 1992.
6. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
7. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
8. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
9. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
10. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
11. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
12. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. Иметодикопедагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
13. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
14. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.

